

Studenci muszą sprostać wyższym wydatkom

W obliczu rosnących cen studenci oszczędzają mniej lub w ogóle. Części z nich brakuje wiedzy o inwestowaniu, za to nadrabiają braki w wiedzy na temat systemu emerytalnego – wynika z raportu „Portfel studenta” przygotowanego przez Warszawski Instytut Bankowości (WIB) we współpracy ze Związkiem Banków Polskich.

Wstępne prognozy inflacyjne za wrzesień przekraczają 16 proc. Nie dziwi więc, że uśrednione miesięczne wydatki studenta również poszybowały w górę. Drożej niemal wszystko i wydaje się, że ta tendencja zostanie z nami na dłużej. Według prognoz WIB przeciętny polski student wydaje miesięcznie ok. 3177 zł, aby móc się utrzymać. To wzrost o ponad 430 zł w porównaniu z badaniem przeprowadzonym rok wcześniej oraz niemal podwojenie wydatków względem roku 2017! I choć uśrednione wydatki studenta w Polsce rosną nieprzerwanie od sześciu lat, to w ostatnim czasie mocno przyspieszyły.

Widać to także w liczbach kurczących się oszczędności młodych ludzi. Niemal co piąty ankietowany student deklaruje w badaniach WIB, że nie jest w stanie odłożyć ani złotówki i nie posiada na rachunku bankowym żadnych oszczędności (wzrost o 4 pkt proc. rok do roku). Prawie jedna czwarta ma na swoim koncie niewielkie środki do 1 tys. zł. Nieznacznie wzrósł odsetek osób w kolejnym przedziale, do 2,5 tys. zł.

Łatwo nie będzie

– Uszczuplenia oszczędności należy doszukiwać się m.in. w stopniowym przywracaniu stacjonarnej formy kształcenia, czyli w powrotach studentów do większych miast, będących głównymi ośrodkami akademickimi. Wynajem lokum stanowi drugi po czesnym największy wydatek studenta, sięgający nawet połowy miesięcznego budżetu. Przez zawrota na rynku nieruchomości spowodowane wojną w Ukrainie i sytuacją gospodarczą rosną koszty najmu, więc spora część studentów zmuszona jest do korzystania z zaoszczędzonych środków, aby mieć dach nad głową – wyjaśnia Patryk Gąsior, jeden z autorów

tegorocznej edycji raportu „Portfel studenta”. Dodaje on, że najbliższy rok akademicki upłynie młodym ludziom pod znakiem dalszych wzrostów cen, dlatego nieuniknione będzie zaciskanie pasa. To jednak nie będzie takie proste, bo szanse na zwiększenie studentckiego dochodu w najbliższych miesiącach mogą być coraz mniejsze.

– Spowolnienie gospodarcze spodziewane w IV kw. tego roku i pierwszej połowie roku 2023 spowoduje najpewniej odwrócenie dotychczasowych, korzystnych tendencji na rynku pracy. Oznacza to, że pracodawcy będą mniej skłonni do zwiększania zatrudnienia i podwyższania wynagrodzeń – tłumaczy dr Piotr Maszczyk, ekonomista ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Spowolnienie tempa wzrostu płac nominalnych lub wręcz stagnacja w tym obszarze doprowadzi w konsekwencji do wyhamowania dynamiki wzrostu cen. Zanim to jednak nastąpi, studentów czeka trudny i długi okres przejściowy: mniej ofert pracy i wzrost kosztów utrzymania.

– Wchodzimy w okres turbulencji gospodarczych. Zakładając ostrożny scenariusz bazowy, inflacja zacznie spadać dopiero w drugiej połowie przyszłego roku, a jej zbijanie do poziomu, do jakiego przywykliśmy w ciągu poprzedniej dekady, zajmie kilka lat. W tych warunkach gospodarka staje się coraz mniej przewidywalna. W krótkim okresie wpływa na to także wojna za naszą wschodnią granicą, a w średnim i długim – kwestia zmian w miksie energetycznym. Trudno jest przewidzieć, w jakim stopniu te trendy będą oddziaływać na uniijną gospodarkę. Nie oczekujemy jednak, że zmiany będą obojętne dla społeczeństwa – mówi dr Maszczyk.

Dodaje on, że kraje UE, będące w swojej przeważającej większości importerami

surowców energetycznych, będą musiały ponosić coraz wyższe koszty energii, co sprawi, że przedsiębiorcom zostanie mniej pieniędzy na wynagrodzenia.

– Pośrednio oznacza to, że za jakiś czas obecni studenci będą wchodzić na rynek pracy w znacznie gorszej sytuacji niż ich o kilka lat starsi koledzy – prognozuje.

Oszczędzanie to obowiązek

W obliczu trudnych czasów i z myślą o jesieni życia warto oszczędzać. Jak wynika z raportu WIB, większości studentów udaje się oszczędzić miesięcznie kwoty do kilkuset złotych. Największy odsetek (22 proc.) mieści się w przedziale 251–500 zł miesięcznie. Z kolei tych, którzy deklarują zaoszczędzone kwoty powyżej 500 zł, jest 19 proc. badanych.

– Aktywna płynne warto gromadzić na wypadek nieprzewidzianych wydatków. Nie należy jednak zapominać, że pierwszy dzień pracy powinien być jednocześnie pierwszym dniem oszczędzania na własną emeryturę. W perspektywie długookresowej najlepiej robić to na rynku kapitałowym i świadomie korzystać z jego instrumentów – wskazuje dr Piotr Maszczyk.

Ze specjalistyczną wiedzą na ten temat nie jest najlepiej, bo młodzi ludzie w badaniach WIB i Fundacji GPW największy niedobór wiedzy wskazują w obszarze cyberbezpieczeństwa (40 proc.) i inwestowania (26 proc.). W przypadku systemu emerytalnego (16 proc.) sytuacja znacząco się poprawiła w porównaniu z 2021 r. (31 proc.). Zdaniem Patryka Gąsiora to właśnie brak wiedzy finansowej może uzasadniać niskie oszczędności studentów na rachunkach bankowych.

– Poziom wiedzy ekonomicznej w połączeniu z ograniczonymi możliwościami zarabkowania przekłada się bezpośrednio na osobiste decyzje finansowe.

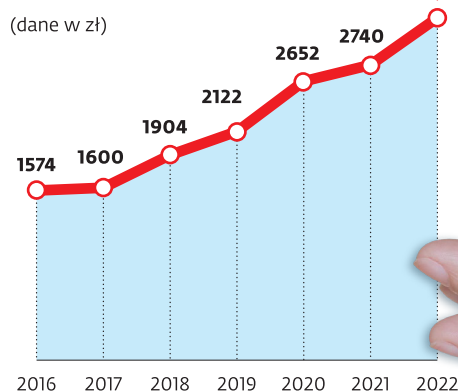
dokończenie na str. D2

Wydatki studenta wciąż rosną

Średnie miesięczne wydatki studenta w Polsce na podstawie wyliczeń z poprzednich edycji raportu „Portfel Studenta”.

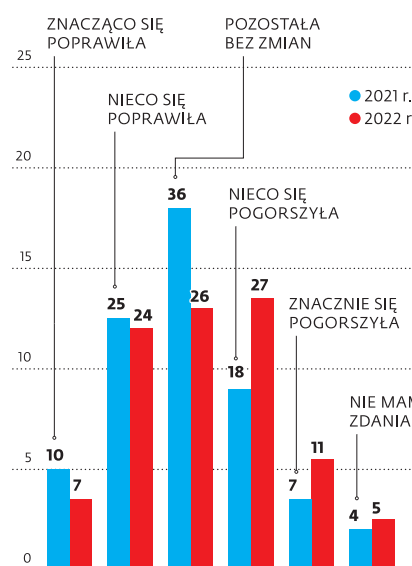
3177

(dane w zł)



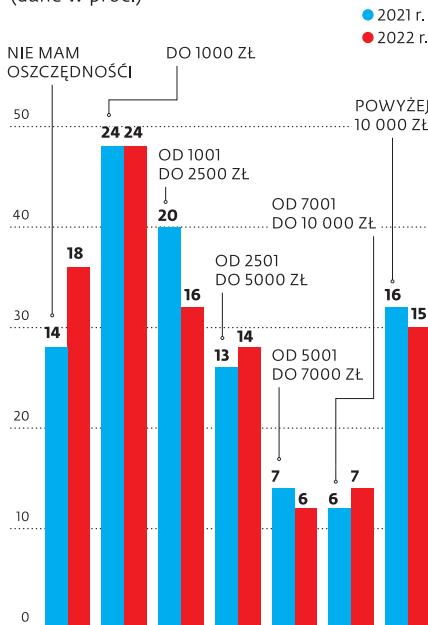
Finansowe niepokoje młodych Polaków.

Jak oceniasz zmianę Twojej sytuacji finansowej i materialnej w ciągu ostatnich 12 miesięcy? (dane w proc.)



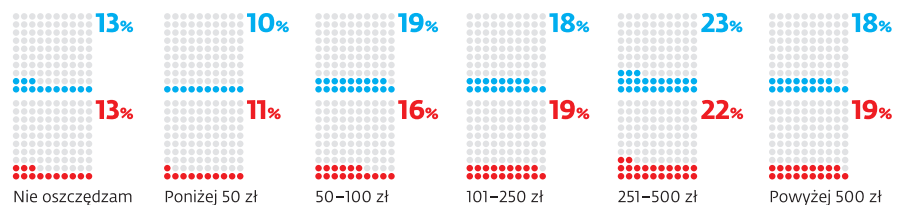
Oszczędności studentów kurczą się.

Ile wynoszą obecnie Twoje oszczędności? (dane w proc.)



Studenckie podejście do oszczędzania.

Jaką średnią kwotę miesięcznie udaje Ci się zaoszczędzić? (dane w proc.)



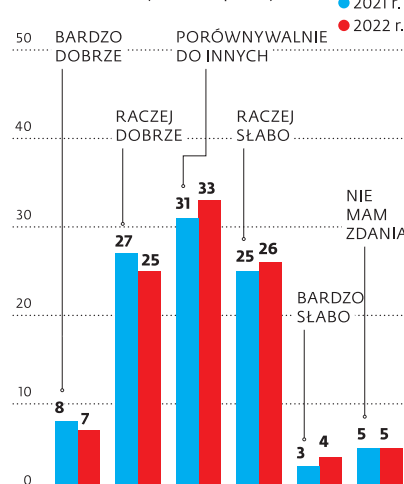
Cyberbezpieczeństwo i inwestowanie, potrzeba nauki.

W których obszarach wiedzy finansowej odczuwasz największy niedobór wiedzy? (18–24 lata, dane w proc.)



Co trzeci student nie czuje się lepszy (ani gorszy) finansowo od rówieśników.

Jak oceniasz swoją obecną sytuację finansową i materialną na tle swoich rówieśników? (dane w proc.)



Źródło: Badanie „Poziom wiedzy finansowej Polaków”, Warszawski Instytut Bankowości i Fundacja GPW, 2022 r.

LR ©

Mieszkanie potrzebne od zaraz

Zmiany na rynku mieszkaniowym w Polsce odbiły się na sytuacji materialnej większości studentek i studentów. Przygotowania do nowego roku akademickiego wiązały się ze stresem i obawą o możliwość znalezienia odpowiedniego lokum na czas nauki. Przyczyniły się do tego wojna i inflacja.

Od kilku miesięcy rynek mieszkaniowy w Polsce znajduje się w coraz większym kryzysie. Choć jego skutki studentci odczuli przede wszystkim w sierpniu i wrześniu, podczas szukania stancji na kolejny rok akademicki, to sytuacja znacząco zmieniła się już w marcu. Wtedy też można było zaobserwować wyraźny wzrost popytu na mieszkania do wynajęcia i jednoczesny spadek dostępnych w ofercie lokali. Nie bez znaczenia w tym przypadku była agresja Rosji na Ukrainę, która spowodowała spory napływ uchodźców wojennych do Polski. Tym samym konkurencja na rynku najmu stała się dużo większa niż do tej pory.

– Wzrost popytu na najem mieszkania w Polsce przede wszystkim był bezpośrednią przyczyną mocnego wzrostu stawek czynszów. W porównaniu do ubiegłego roku wyniósł on prawie 30 proc. Drugim problemem jest spadek podaży. Najprościej mówiąc, jest drogo, a wybór jest zdecydowanie mniejszy, co więcej, często trzeba się spieszyć z decyzją i podejmować ją już podczas oględzin mieszkania, aby nas ktoś inny nie wyprzedził – mówi Barbara Bugaj, główny analityk SonarHome.

W naszym kraju od lat brakuje mieszkań. Skale problemu najlepiej oddaje wskaźnik biorący pod uwagę liczbę mieszkań przypadającą na 1 tys. mieszkańców. Jak wynika z danych Deloitte i Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), w Polsce

na 1 tys. mieszkańców przypadają 392 mieszkania. Dla porównania na Węgrzech jest to 458 lokali, a we Francji 549. Pocięsza jednak liczba nowych mieszkań oddanych na 1 tys. mieszkańców – ten współczynnik wyniósł w 2022 r. 5,79 i w rankingu uplasował nas m.in. przed Francją czy Danią.

Studenti mają problem

Na zainteresowanie najmem wśród Polaków wpłynęły też rosnące stopy procentowe. Banki wdrożyły nową rekomendację Komisji Nadzoru Finansowego – ta skutecznie ograniczyła zdolność kredytową Polaków.

– W wyniku tych zdarzeń akcja kredytowa jest obecnie najniższa w historii, a liczba wniosków o kredyt rok do roku spadła już o ponad 70 proc. według danych BIK (Biuro Informacji Kredytowej – red.). Jeśli Polacy nie mogą kupić mieszkania teraz, to albo pozostają w tym, które wynajmują (czyli nie zwalnają go dla kolejnych osób szukających, np. studentów), albo zamiast kupić, rozglądają się za mieszkaniem do wynajęcia – wyjaśnia dalej Barbara Bugaj.

Problem dotyczy większości ośrodków akademickich w Polsce. Analizy rynku, przeprowadzone przez Grupę PKO Banku Polskiego, wskazują, że spośród miast wojewódzkich liczba dostępnych mieszkań na wynajem zmniejszyła się najbardziej we Wrocławiu, Krakowie, Gdańsku i Lublinie – to spadek o ponad 70 proc.

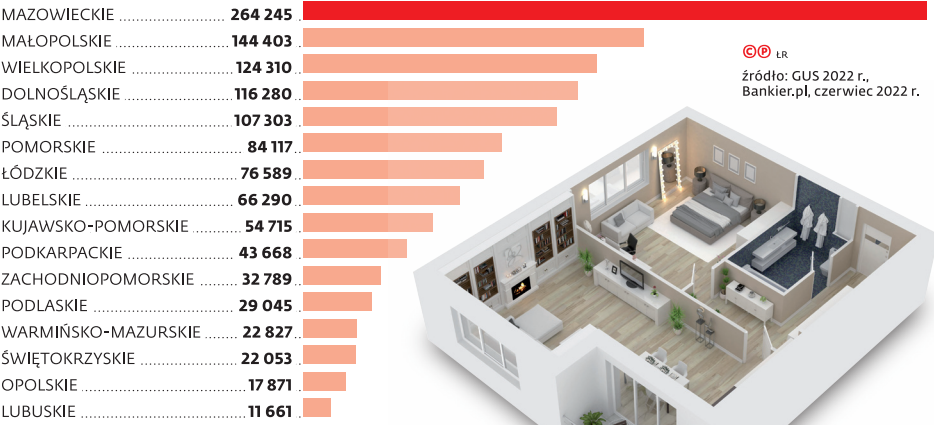
Specyficzny rynek stanowi Warszawa, w której liczba dostępnych mieszkań jest o ponad połowę mniejsza.

Średnia cena najmu mieszkania do 38 mkw. w Warszawie wynosi ok. 2500 zł za miesiąc (dane bankier.pl). Do tego dochodzą jeszcze stale rosnące opłaty za media. W badaniach, przeprowadzonych na przełomie kwietnia i maja na potrzeby raportu Niezależnego Zrzeszenia Studentów pt. „Sytuacja mieszkaniowa studentów w Polsce”, ponad połowa pytaných stwierdziła, że optymalny budżet na wynajem lokalu podczas studiów mieści się w przedziale 501–1000 zł. To właśnie kwestie finansowe są decydującym czynnikiem przy podejmowaniu decyzji. Nie pomagają trudności w otrzymaniu stypendium socjalnego. Zapisy z 2018 r., zamieszczone w ustawie – Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, uniemożliwiają pobieranie stypendiów osobom, których dochód na jednego członka w rodzinie przekracza 1050 zł, co niżej nie odzwierciedla warunków ekonomicznych m.in. Warszawy, największego ośrodka akademickiego w Polsce.

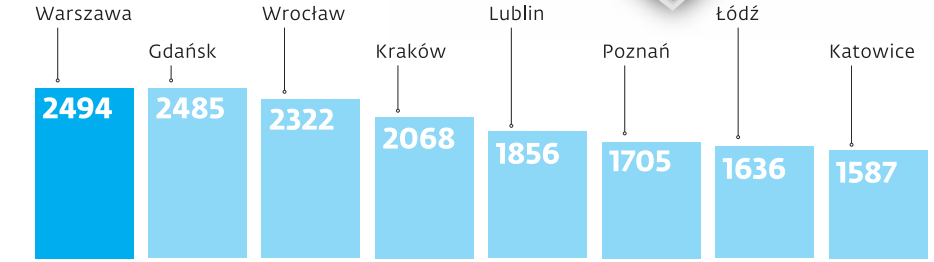
Studenti wskazują też na problemy z wynajęciem mieszkania na rok.

– Wynajmującym zależy na stabilnym i najlepiej długotrwałym wynajmie. Przez jakiś czas w rozmowach podczas oglądania mieszkań mówiłam, że chcemy podpisać umowę na rok. Wydaje mi się, że to mogło ich zniechęcać i wybierali

Liczba studentów w roku akademickim 2021/2022



Średnia cena najmu do 38 m² (dane w zł za miesiąc)



ostatecznie kogoś, kto planował podpisać umowę np. na trzy lata – swoje doświadczenia opisuje Daria Fałek, studiująca na Uniwersytecie Warszawskim. Niekiedy rozmowy kończyły się nagłym zerwaniem kontaktu.

– Miałam też sytuację z pośrednikami mieszkaniowymi z biur nieruchomości, którzy urywali kontakt, a mieli już przysłać wzory umowy – dodaje Daria Fałek, która ostatecznie znalazła mieszkanie w połowie września.

– Znam historie osób, które były na etapie prowadzenia negocjacji z jakimiś właścicielami czy właścicielką, a potem okazało się, że pomimo początkowej rezerwyjacji dostawali telefon, że oferta jest nieaktualna, bo ktoś ich przebił – potwierdza Kamil Bonas, przewodniczący Samorządu Studentów Uniwersytetu Warszawskiego.

Studenti wskazują też na problemy z wynajęciem mieszkania na rok.

– Wynajmującym zależy na stabilnym i najlepiej długotrwałym wynajmie. Przez jakiś czas w rozmowach podczas oglądania mieszkań mówiłam, że chcemy podpisać umowę na rok. Wydaje mi się, że to mogło ich zniechęcać i wybierali

cen. Poza tym nie wszystkie uczelnie dysponują bazą noclegową.

– Oczywiście Uniwersytet Warszawski, który ma ponad 2 tys. miejsc w domach studenta, jest w stanie przyjąć część osób (na UW studiuje ok. 45 tys. studentów – red.), ale to również wiąże się z kosztami. Po ostatnich podwyżkach o ok. 15 proc., mówimy o przedziale cenowym wahającym się od ok. 500 zł do ponad 800 zł. Trzeba się jednak na takie miejsce w akademiku załapać – wskazuje Kamil Bonas.

Samorządy starają się pomóc studentom, zarówno poprzez udzielanie informacji oraz pomocy prawnej, jak i prowadzenie negocjacji z przedstawicielami i wypracowywanie preferencyjnych warunków cenowych dla studentów.

– Prowadzimy rozmowy z sektorem prywatnym. Wynegocjowaliśmy umowę, która była bardzo korzystna, z prywatnymi akademikami Student Depot i kilkoma innymi. Polski Holding Nieruchomości to również instytucja, z którą staraliśmy się wypracować pewne rozwiązania i możliwości. Nie jest to jednak łatwe – zaznacza

przewodniczący Samorządu Studentów UW, Dr dwuosobowy pokój w prywatnym akademiku zapłacimy ok. 1200 zł od osoby (informacja z StudentDepot.pl).

Nic zatem dziwnego, że w obecnym stanie rzeczy tylko 59 proc. studentów jest zadowolona ze swojej sytuacji mieszkaniowej (raport NZS). Eksperci wskazują, że sytuacja na rynku mieszkaniowym nie ulegnie znaczącej poprawie w perspektywie kolejnych kilku miesięcy.

– Jeśli cokolwiek miałyby pomóc rynkowi sprzedaży mieszkań, to tylko zwiększenie zdolności kredytowej, a więc musimy czekać na obniżki stóp procentowych lub złagodzenie rekomendacji KNF dla banków w sprawie obliczania zdolności kredytowej Polaków – twierdzi Barbara Bugaj.

Trwająca wojna w Ukrainie, bez realnej wizji jej szybkiego zakończenia, z pewnością wpłynie na decyzję części uchodźców, by na stałe związać swoje życie z Polską. Coraz wyższe koszty budowy nowych mieszkań mogą z kolei zahamować nowe inwestycje i jeszcze bardziej zmniejszyć podaż w przyszłości.

Bank Pekao S.A. z paletą korzyści dla studentów

Młodzi ludzie w ofercie banku cieszą się szczególnymi przywilejami. Mogą skorzystać z „przekorzystnego” konta, pakietu dla podróżnika z darmową legitymacją ISIC, a także preferencyjnych kredytów

W Banku Pekao S.A. młodzi ludzie do 26. r.ż. mogą bankować za darmo. Otwierając Konto Przekorzystne dla młodych, nie ponoszą opłat za: prowadzenie konta, obsługę karty, wypłaty ze wszystkich bankomatów w Polsce i na świecie, a także za przewalutowanie przy płatności kartą za granicą. Do tego mają dostęp do nowoczesnej aplikacji PeoPay, dzięki której można m.in. zapłacić telefonem za zakupy (Google Pay, Apple Pay, Blik), kupić bilety komunikacji miejskiej czy opłacić parking. Młodzi otrzymują również zniżki do 30 proc. w ponad 2 tys. sklepów w ramach programu „Galeria Rabatów”.

Pakiet podróżnika

Kolejny atrakcyjny dla studentów produkt Banku Pekao S.A. to Pakiet podróżnika, czyli Konto Przekorzystne z legitymacją studencką ISIC. Jakie daje on korzyści? Za otwarcie konta online można otrzymać bezpłatną przez rok międzynarodową legitymację studencką ISIC, wraz z ubezpieczeniem podróżnym za granicą. Legitymacja ta zapewnia wiele zniżek i ulg. Objęta jest patronatem UNESCO i akceptowana w 130 krajach. Dokument potwierdza, że jej posiadacz jest studentem, a to z kolei pozwala na korzystanie z ulg i przywilejów należnych studiującym w danym kraju. Do tego student otrzymuje wszystkie korzyści związane z Kontem Przekorzystnym. Osoby, które otworzą Konto Przekorzystne na dedykowanej stronie pekao.com.pl/konto-dla-studenta oraz spełnią proste warunki aktywności (wystarczy pięć transakcji w każdym z trzech miesięcy od założenia konta), mogą otrzymać bonus w wysokości 100 zł. Promocja obowiązuje do 30 listopada 2022 r. Dodatkowo przystępując do programu Mastercard Bezczenne Chwile i spełniając warunek realizacji transakcji na kwotę 50 zł w okresie 30 dni od zapisania, można otrzymać

nagrodę 8000 punktów o wartości 100 zł. Promocja obowiązuje do 9 października 2022 r.

Kredyt studencki

Następny produkt skierowany do studiujących to preferencyjny „kredyt studencki”, dla studentów i doktorantów. Jednym z warunków, by go otrzymać, jest przeciętny miesięczny dochód na osobę w rodzinie do 3 tys. zł.

Kredyt udzielany jest raz na maksymalnie sześć lat studiów i raz na maksymalnie cztery lata studiów doktoranckich. Pieniądze wypłacane są w transzach – jeden rok akademicki to 10 transz (nie licząc sierpnia i września). Łącznie na kredyt studencki składa się 60 transz w ciągu sześciu lat studiów inżynierskich lub magisterskich oraz do 40 transz w ciągu czterech lat studiów doktoranckich. Wysokość transzy to 400 zł, 600 zł, 800 zł lub 1000 zł, w zależności od potrzeb i sytuacji finansowej wnioskodawcy.

Nie trzeba przedstawiać bankowi żadnych rachunków dokumentujących wydatki. Można zatem również odkładać zaoszczędzone pieniądze i wydać je na dowolny cel. A jeżeli przyznana kwota nie wystarczy na najważniejsze wydatki, można wnioskować o jej podwyższenie. Dostępna jest też odwrotna opcja – zmniejszenie transzy.

Koszty kredytu studenckiego są niewielkie w porównaniu ze zwykłym kredytem gotówkowym, ponieważ student spłaca kapitał i odsetki w wysokości połowy oprocentowania. Pozostałą część odsetek dotuje Bank Gospodarstwa Krajowego. BGK może dodatkowo odgrywać rolę poręczyтеля zamiast współmałżonka kredytobiorcy lub innych osób. Koszt – 1,5 proc. prowizji od każdej transzy, czyli od 6 zł do 15 zł.

Prowizja banku od wypłacanych transz może wynosić o proc., w przypadku studentów, którzy mają dowolne konto w Pekao S.A. Dla pozostałych naliczana jest symboliczna prowizja 0,5 proc. od każdej transzy kredytu, czyli od 2 zł do 5 zł. Opłata za przelew środków na rachunek w innym banku wynosi 4 zł.

Kredyt na studia medyczne

W ofercie Pekao jest również „kredyt na studia medyczne”. To nowy preferencyjny kredyt dla przy-

 **Bank Pekao**
BIERZ ŻYCIE ZA ROGI

MASZ 18-26 LAT?
OTWÓRZ KONTO NA SELFIE,
spełnij warunki promocji i odbierz **200 zł**.

0 zł

za prowadzenie konta

za obsługę karty do konta

za wypłatę gotówki kartą do konta z bankomatów w Polsce i za granicą

Aplikacja PeoPay to dostęp do Twoich finansów w dowolnym miejscu i czasie, możliwość płatności zbliżeniowych Google Pay i Apple Pay czy kodem BLIK, a także zakupu biletów komunikacji miejskiej i biletów parkingowych w wybranych miastach w Polsce.

Do **200 zł nagrody** za zawarcie umowy o Konto Przekorzystne, bankowość elektroniczną Pekao24, kartę debetową i aplikację PeoPay oraz po spełnieniu pozostałych warunków określonych w regulaminie promocji „Otwórz Konto na selfie i otrzymaj nagrodę 200 zł” – edycja IV. Regulamin promocji dostępny na pekao.com.pl/konto-młodzi oraz w oddziałach banku. Promocja trwa do 16.10.2022 r.

Po ukończeniu 26. roku życia opłaty za Konto Przekorzystne i usługi dodatkowe będą pobierane zgodnie z Taryfą prowizji i opłat bankowych dla klientów detalicznych – rachunki bankowe, dostępną w oddziałach banku i na pekao.com.pl. Aplikacja PeoPay to część usługi bankowości elektronicznej Banku Pekao S.A. Pojęcia: prowadzenie konta, obsługa karty, bankomaty i PeoPay, odpowiadają następującym określeniom z wykazu usług reprezentatywnych: prowadzenie rachunku płatniczego, obsługa karty debetowej, wypłata gotówki z bankomatów i usługa bankowości elektronicznej. Ich znaczenie sprawdź na pekao.com.pl/definicje. Pełne informacje uzyskasz w naszych oddziałach lub na pekao.com.pl.

Niniejszy materiał ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Studenti muszą sprostać wyższym wydatkom

dokończenie ze str. D1

Jeśli te wątki są nam obce, niechętnie inwestujemy i nie widzimy konieczności gromadzenia środków. Najlepiej rozpocząć od zdefiniowania własnych deficytów wiedzy i próbować zrozumieć świat finansów, dostosowując naukę do swoich potrzeb – radzi.

Dane raportu wskazują również, że co trzeci student nie czuje się ani lepszy, ani gorszy finansowo od rówieśników, a pogorszenie sytuacji finansowej nastąpiło łącznie u 38 proc. respondentów (wzrost o 13 pkt proc. rok do roku). W świetle tych liczb widać, że problem chwiejnej sytuacji materialnej studentów

ma charakter ogólnopolski i dotyczy dużej grupy społecznej – alarmują autorzy publikacji WIB. Z kolei ekonomисти zgodnie stwierdzają, że okres dobrej koniunktury, który rozpoczął się w Polsce ok. 8 lat temu, wydaje się zakończony.

Chcą więcej zarabiać

W odpowiedzi na wysokie koszty życia wśród młodych ludzi stopniowo wzrasta mediana oczekiwanych wynagrodzeń. Według badań firmy doradczej PwC przywołanych w raporcie „Portfel studenta” jeszcze dwa lata temu wyniosła ona 4 tys. zł, a obecnie to już o 863 zł więcej. Wzrasta też samoocena studentów w kontekście posiadanych umiejętności.

Najlepiej oceniają oni w sobie szybkie uczenie się nowych rzeczy (23,9 proc.) oraz zdolność łączenia różnych umiejętności (17,5 proc.). Jak tłumaczy Mateusz Zydek z agencji pracy Randstad Polska, te liczby to nie tylko śmiała odpowiedź na trudne warunki gospodarcze. To także cecha pokolenia.

– Rosnąca presja płacowa wśród studentów jest uza-

sadniona, bo nakłada się na szerszy trend zwiększonej dynamiki płac na polskim rynku pracy. Poza tym pokolenie młodych ludzi stawiających pierwsze zawodowe kroki to pokolenie bez kompleksów. Wynika to m.in. z tego, że większość tych osób wyrastała w okresie względnej stabilności ekonomicznej i bezpieczeństwa rynku pracy. Nie mają więc

doświadczeń pokolenia swoich rodziców, którzy często tracili zatrudnienie i trudniej im było wiązać koniec z końcem. O ile starsze pokolenia mają więcej obaw, są ostrożniejsze w decyzjach zawodowych, o tyle młodsze pokolenie śmiało wyraża swoje oczekiwania wobec życia zawodowego, częściej buduje dalekosiężne cele i konsekwentnie je realizuje – podkreśla ekspert Randstad Polska. Jego zdaniem taka pewność siebie ma też swoje słabsze strony.

– Część kandydatów przeszacowuje swoje umiejętności, szczególnie jeśli nie mają dotąd praktycznego doświadczenia. Jeśli po dołączeniu do organizacji młody człowiek wykazuje się otwartością

„Portfel Studenta 2022”

Jest to 7. edycja opracowania przygotowanego przez Warszawski Instytut Bankowości we współpracy ze Związkiem Banków Polskich. Raport wydawany jest cyklicznie w związku z rozpoczynającym się nowym rokiem akademickim i jest częścią działań informacyjno-edukacyjnych projektu „Aktywny Student” realizowanego w ramach programu „Bankowcy dla Edukacji”

Przeczytaj raport „Portfel Studenta 2022”:



Bartłomiej Chlabicz

Na co warto stawiać, aby znaleźć pracę

Istnieją trzy grupy umiejętności, które są jak polisa ubezpieczeniowa naszego życia i warto w nie inwestować – mówi **Dorota Pisula**, kierownik Biura Karier Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, doradca zawodowy

Czy w ciągu ostatnich lat na rynku pracy zaszły zmiany?
Zmiany są diametralne, za sprawą różnych czynników, między innymi kryzysu, wojny w Ukrainie, a szczególnie pandemii, która znacząco wpłynęła na rozwój form pracy. Dawniej większość prac wykonywana była stacjonarnie. Teraz widzimy bardzo duży wzrost pracy hybrydowej, czyli łączonej, oraz zdalnej. Pojawia się wiele stanowisk, w przypadku których możemy wykonywać pracę nie tylko z domu, ale też z dowolnego miejsca, gdzie mamy połączenie internetowe.

Gdzie, w trakcie studiów możemy zdobyć potrzebne doświadczenie, nabyć nowe praktyczne umiejętności?
Studiowanie to nie tylko chodzenie na zajęcia, ale też korzystanie z tego, co oferuje uczelnia – wyjazdów zagranicznych w ramach Erasmus, kół naukowych, ciekawych projektów odbywających się na wydziałach.

świadczania, bo będąc organizatorem choćby takich działań, jak biegi, konferencje, wydarzenia lokalne, uzyskujemy konkretne kompetencje, przydatne w firmach. Mamy też inkubatory przedsiębiorczości, dające możliwość przetestowania samego siebie w roli przedsiębiorcy. Dla tych, którzy potrzebują platformy do rozwoju, motywacji, uczelnia może być taką przestrzenią. Na uczelni organizujemy noce naukowców, festiwale nauki i sztuki oraz projekty międzyuczelniane. Można tam nabrać doświadczenia i jest to na pewno dodatkowym atutem w rekrutacjach, docenianym przez pracodawców.

Jak to wygląda na przykładzie Biura Karier UAM?
W ostatnich latach rozszerzyliśmy naszą działalność. W znacznym stopniu pomogła nam technologia, nie publikujemy ofert pracy sami, mamy profesjonalny portal z dedykowaną aplikacją, gdzie pracodawcy zamieszczają ogłoszenia. Organizujemy webinaria, szkolenia, wydarzenia, mamy wirtualny kalendarz, gdzie można umówić się z doradcami zawodowymi. W tym roku akademickim mamy już cztery algorytmiczne narzędzia do lepszego poznania samego siebie, wybrania branży, ustalenia swoich mocnych, słabych stron, określenia



FOT. IMIL PRASOWE

Czy istnieją uniwersalne umiejętności, które zostaną docenione przez każdego pracodawcę, niezależnie od branży?
Tak, to umiejętności, które są jak polisa ubezpieczeniowa naszego życia i warto w nie inwestować. W mojej opinii można podzielić je na trzy grupy. Pierwsze to umiejętności językowe, komunikatywna znajomość języka czy też dodatkowy obszar słownictwa otwiera nam niesamowite przestrzenie na rynku pracy. Druga grupa to technologie, umiejętność szybkiego przyswajania wiedzy i orientowania się w kwestiach technologicznych, nawet użytkowych. Na przykład instalacja programów, użycie aplikacji mobilnych, wyszukiwanie informacji, analiza danych. W połączeniu z językiem obcym czynią dla nas rynek pracy globalnym. Trzecia grupa to umiejętności miękkie, takie jak komuni-

Na co warto zwrócić uwagę przy tworzeniu CV?
Przede wszystkim warto pamiętać, że jest to oferta zwrócona do pracodawcy. Zapoznać się z ogłoszeniem, stroną internetową bądź informacjami o zatrudnianym. Warto nie poprzestawać na samym CV, ale założyć konto na LinkedIn, wypełnić profil na Pracuj.pl i tym sposobem zwiększyć swoją dostępność. Tworząc blog albo zamieszczając swój profil na portalach związa-

nych z pracą, stajemy się dostępni przez 24 godziny na dobę. Mamy możliwość korzystania z aplikacji, na przykład Biura Karier czy Pracuj.pl, gdzie nawet podróżując, wypoczywając, spędzając czas z przyjaciółmi, możemy odpowiadać na oferty pracy. Rekrutacje stają się szybkie, proste i łatwo dostępne.

Jaka jest rada dla wszystkich studentów poszukujących pracy?
Zacznij wcześniej, z tym co masz. Pamiętaj, że się zmieniasz. Nawet jeśli nie znasz języka, nie masz doświadczenia, nie znasz technologii – nie szkodzi. Jeśli zainwestujesz w rozwój swoich umiejętności, na przykład za rok możesz być na zupełnie innym etapie, atrakcyjny dla przyszłego pracodawcy. Dobrze wykorzystaj ten czas. Skorzystaj ze wsparcia – biura karier działają dla ciebie.

Marcelina Górka,
Kurier Akademicki

PREZENTACJA: EDUKACJA



Uczelnia z czołówki rankingów uruchamia nowe studia dla menedżerów

Akademia Finansów i Biznesu Vistula rozwija ofertę studiów MBA. Pierwsze zajęcia już w październiku

Studia MBA (Master of Business Administration), dające możliwość zdobycia przekrojowej wiedzy biznesowej, zyskują na popularności. Osoby zajmujące kierownicze stanowiska coraz częściej traktują je więc jako kolejny krok w rozwoju swojej kariery. Na niektórych stanowiskach zarządzczych dyplom MBA jest wręcz niezbędny. Daje prawo zasiadania w radach nadzorczych spółek z udziałem Skarbu Państwa. Przydaje też prestiżu.
Wychodząc naprzeciw potrzebom rynku, Akademia Finansów i Biznesu Vistula rozszerza swoją ofertę studiów MBA. Obok kierunku MBA Dyplomacja proponuje także dwie nowości: MBA Women in Leadership oraz Executive MBA Dekarbonizacja i Zrównoważony Biznes. To studia podyplomowe, które pozwalają słuchaczom stworzyć osobisty plan rozwoju, przejąć odpowiedzialność za karierę oraz dołączyć do globalnej sieci obecnych i aspirujących liderów. Nauka trwa trzy semestry, a zajęcia są prowadzone stacjonarnie lub hybrydowo, po polsku i angielsku. Adresowane są do tych, którzy nie chcą być przeciętni i żyć zgodnie z utartymi schematami, lecz pragną rozwijać się, pchać się do pierwszego rzędu i stale poszerzać swoje wpływy.

Executive MBA Dekarbonizacja i Zrównoważony Biznes

Zrównoważony rozwój to jedno z największych wyzwań współczesnego biznesu, a dekarbonizacja i dążenie do neutralności klimatycznej stawiają wiele wyzwań przed gospodarką. Zgodnie z Europejskim Zielonym Ładem, do 2050 roku kraje Unii Europejskiej mają osiągnąć zerowy poziom emisji gazów cieplarnianych netto. Polska jako jeden z krajów UE o najwyższym udziale paliw kopalnych w miksie energetycznym stoi więc przed poważnym wyzwaniem związanym z transformacją energetyczną. Z raportu McKinsey & Company „Neutralna emisja – Polska 2050” wynika, że pełna dekarbonizacja polskiej gospodarki może zwiększyć niezależności energetycznej Polski, przynieść rozwój nowych branż i wygenerować nawet 300 tys. miejsc pracy.
– To uświadamia nam, jak ważne są studia MBA, które inicjujemy z naszymi niezwykle wpływowymi partnerami – Bankiem Światowym, IFC oraz Europejskim Bankiem Inwestycyjnym. Powiedziałabym, że wprowadzając na rynek studia Executive MBA Dekarbonizacja i Zrównoważony Biznes, spełniamy ważną misję. Edukujemy liderów przyszłości, którzy będą realizować koncepcję zrównoważonego rozwoju, nabierającą współcześnie coraz większego znaczenia. Podkreśla się w niej konieczność poszanowania środowiska naturalnego, respektowania jego zasad i zapewnienia odpowiednich zasobów, uwzględniając potrzeby przyszłych pokoleń – mówi dr Aneta Szymańska, Head of Executive Education w Grupie Uczelni Vistula. I dodaje, że celem kierunku jest przygotowanie słuchaczy do wyzwania społecznego i środowiskowego. Ale też wyposażenie ich w kompetencje niezbędne do przewodzenia zrównoważonej transformacji biznesu oraz do budowania przewagi konkurencyjnej w oparciu o koncepcje społecznej odpowiedzialności biznesu i zrównoważonego rozwoju, ze szczególnym uwzględnieniem dekarbonizacji. Z to kolei przełoży się na trwałą przewagę konkurencyjną ich firm, a także pozytywnie wpłynie na społeczeństwo i środowisko naturalne.

– Atutem programu jest międzynarodowa wizyta studyjna, która ma odbyć się w Business School Lausanne lub HHL Graduate School of Management w Niemczech – w zależności od preferencji uczestników. Poza tym, hybrydowa formuła studiów zakłada również możliwość korzystania w dowolnym czasie z dodatkowego kursu na platformie e-learningowej pt. „Sustainable Finance”. Jest on zaprojektowany przez Cambridge Institute for Sustainability Leadership i przedstawia wgląd w rolę finansów w tworzeniu bardziej zrównoważonej i odpornej gospodarki światowej – wylicza dr Aneta Szymańska.

Studia Executive MBA Dekarbonizacja i Zrównoważony Biznes są skierowane do menedżerów z ponad siedmioletnim doświadczeniem biznesowym, a także do przedsiębiorców i twórców startupów, którzy chcą stworzyć innowacyjne modele biznesu w oparciu o ideę zrównoważonego rozwoju, bądź zamierzają wejść na rynek z innowacyjnymi rozwiązaniami dotyczącymi dekarbonizacji.

Absolwentów wyróżniać będzie praktyczna wiedza i umiejętności zdobyte podczas innowacyjnych i interaktywnych wykładów, warsztatów oraz projektów. Otrzymają oni konkretne narzędzia niezbędne do budowania silnych marek osobistych i eksperckich



FOT. SHUTTERSTOCK

w zrównoważonym zarządzaniu biznesem w różnych branżach.

– Dzięki temu nasi absolwenci znacznie zwiększą swoje szanse na awans i wyższe wynagrodzenie oraz odkryją nowe możliwości rozwoju zawodowego. A jeśli chodzi o możliwości pracy, to są one rozliczne. Począwszy od stanowisk kierowniczych średniego i wyższego szczebla, przez najwyższą kadre zarządzającą w firmach i organizacjach o bardzo zróżnicowanej strukturze, zasięgu działania i branży, aż do członków zarządu i rad nadzorczych spółek handlowych oraz spółek z udziałem Skarbu Państwa – tłumaczy dr Aneta Szymańska.

MBA Women in Leadership

Uczelnie Vistula angażują się w projekty wspierające równouprawnienie kobiet. W tym duchu uruchomione zostały studia MBA Women in Leadership. To kierunek mający na celu wykształcenie liderek nowej generacji, kobiet samoświadomych, które mają odwagę realizować się zawodowo i chcą przewodzić swoim zespołom. Szczególnie, że zgodnie z nową dyrektywą unijną, od 30 czerwca 2026 r., udział kobiet we władzach spółek giełdowych ma wynosić co najmniej 40 proc. – Tymczasem w Polsce kobiety na stanowiskach zarządzających w spółkach notowanych na GPW stanowią 16,6 proc. To tylko dowodzi, jak słuszny jest nowy kierunek studiów. Mamy nadzieję, że przyczyni się do poprawy sytuacji kobiet w sferze przedsiębiorczości, które chętniej będą siebie widzieć w roli szefów, a także dostrzegą, że mogą łączyć różne sfery życia. Dlatego te studia mają przede wszystkim potwierdzić ich kompetencje – mówi Joanna Burnos, inicjatorka i autorka programu MBA Women in Leadership, wykładowczyni Akademii Finansów i Biznesu Vistula. Dodaje, że program obejmuje wszystkie aspekty ważne z punktu widzenia liderki. Przewidziano zajęcia z zarządzania biznesem, kapitałem ludzkim, przywództwa 5.0, strategii rozwoju biznesu, ekonomii menedżerskiej, ale też z negocjacji i mediacji w biznesie czy komunikacji interpersonalnej. Uczestniczki uczą się wykorzystywać swoje mocne strony i identyfikować ograniczające zachowania, krytycznie zbadać tożsamość jako liderki i rozpoznąć potencjał przywódcy. Dzięki temu z ufnością ruszą w przyszłość jako kobiety-liderki.

– Program studiów to efekt długiej pracy zarówno z polskimi, jak i zagranicznymi partnerami – mówi Joanna Burnos i zaznacza, że celem studiów jest też odkrywanie talentów. Dlatego przez cały czas ich trwania jest zagwarantowana opieka mentorska.
– Kobiety mogą być kołem zamachowym polskiej gospodarki. I ten potencjał trzeba wykorzystać. Szczególnie, że już dziś polskie kobiety uchodzą za najbardziej przedsiębiorcze w UE – zauważa.
Kierunek jest skierowany do kobiet, które są absolwentkami studiów I lub II stopnia albo jednolitych studiów magisterskich, mają co najmniej trzyletnie

doświadczenie zawodowe lub trzyletni staż prowadzenia własnej organizacji/działalności gospodarczej oraz posługują się językiem angielskim na poziomie przynajmniej średniozaawansowanym.

MBA Dyplomacja

Studia MBA Dyplomacja, zostały zaprojektowane, by kształcić profesjonalnych menedżerów w strukturze samorządu terytorialnego, wysokiej klasy specjalistów w przedsiębiorstwach, ekspertów dla organizacji pozarządowych oraz ambasadorów kultury i sportu, którzy będą zdolni efektywnie zarządzać współpracą międzynarodową.

– To nasza odpowiedź na zapotrzebowanie ze strony rynku. Liczba uczestników współpracy międzynarodowej stale się powiększa. Coraz większą rolę odgrywają w niej samorządy, podmioty gospodarcze, organizacje pozarządowe, instytucje kultury, kluby sportowe, podmioty sektora szkolnictwa wyższego oraz podmioty medyczne – wyjaśnia dr Tomasz Orłowski, kierownik studiów MBA Dyplomacja na Uczelni Vistula, były ambasador Polski m.in. we Francji i Włoszech. Dlatego, jak dodaje, potrzebni są specjaliści, którzy będą potrafili zarządzać programami promocji, budować sojusze, przygotować ofertę, która zwróci uwagę i zostanie wybrana przez organizatorów imprez międzynarodowych. W związku z tym akcent w programie położony został na zdobywanie przede wszystkim umiejętności praktycznych.

– Uczymy, jak napisać memorandum czy porozumienie, kształcimy z zakresu technik negocjacyjnych, mediacji, zarządzania kontraktami i prowadzenia korespondencji dyplomatycznej. Wykładowcami są oczywiście dyplomaci, którzy takie umiejętności posiadają – dodaje dr Tomasz Orłowski.

Ograniczona liczba miejsc

Atutem studiów MBA prowadzonych w Akademii Finansów i Biznesu Vistula jest nie tylko ich wyjątkowy program, ale i kadra. Uczelnia współpracuje z najlepszymi wykładowcami, przedstawicielami świata biznesu, specjalistami i praktykami, posiadającymi wieloletnie doświadczenie w różnych branżach i dziedzinach, także na arenie międzynarodowej. Zajęcia prowadzi zespół praktyków biznesu, którzy posiadają wieloletnie doświadczenie zawodowe w międzynarodowych organizacjach, zarówno w sektorze prywatnym, jak i publicznym. Programy studiów obejmują warsztaty, projekty, case studies, analizy czy symulacje biznesowe.

Na każdym kierunku liczba miejsc jest ograniczona, zwykle do 15-25 osób.
– Grupy nie mogą być zbyt duże, gdyż realizacja zajęć wymaga ciągłej interakcji – podkreśla dr Aneta Szymańska. To otwiera umysł i poszerza horyzonty. Pozwala zyskać szczególną wiedzę i kompetencje potrzebne do rozwoju.

PAO
www.vistula.edu.pl

Własny biznes w trakcie studiów

Z perspektywy założycieli start-upów, młodych przedsiębiorstw z branży innowacyjnej lub technologicznej, najważniejsze jest znalezienie jak najdokładniejszego uzasadnienia rynkowego dla swojego projektu.

Mark Zuckerberg (rocznik 1984): indywidualnie i zespołowo

Już jako 12-latek stworzył dla ojca program „Zucknet”, do przesyłania wiadomości. Szybko zaczął również kodować gry komputerowe na podstawie projektów swoich przyjaciół. Podczas nauki w Phillips Exeter Academy w New Hampshire odnotowywał kolejne sukcesy na polu programistycznym. Utworzył m.in. Synapse, podstawę dla serwisu muzycznego Pandora.

W efekcie otrzymał oferty pracy od Microsoftu i AOL, lecz ich nie przyjął. Wybrał się na Harvard, który porzucił po dwóch latach. Podczas studiów stworzył serwis randkowy dla harwardzkiej elity. Pomyślowcami byli Divya Narendra oraz Cameron i Tyler Winklevoss. Mark początkowo pomagał przy projekcie, ale porzucił go na rzecz tworzenia serwisu społecznościowego Facebook, który rozwinął wraz z Dustinem Moskovitzem, Chrisem Hughesem i Eduardo Saverinem. Następnie przeniósł rozwijany projekt do Palo Alto w Dolinie Krzemowej. W 2005 r. zgarnął

Oskar Górecki (1994): nie trzeba wymyślać koła

Ukończył logistykę na wrocławskiej WSB oraz prawo na UW. Jest członkiem zarządu i współzaloźcą w House Biznes Sp. z o.o., działu na wrocławskim rynku nieruchomości komercyjnych. Na początku pracował w kancelarii prawnej, ale w tej branży praktyki i staże są z reguły darmowe. Dlatego szukał alternatyw i zatrudnił się w biurze nieruchomości. Szybko okazało się, że będzie jednak rozwijał własną markę i sieć partnerów biznesowych.

Evan Spiegel (1990): dać coś, czego nie dają inni

Studiował na Uniwersytecie Stanforda. W ramach uczelnianego projektu, w 2011 r. razem z Bobbym Murphym opracował pomysły na Snapchat. Fenomen aplikacji polegał na wysyłaniu znajomym filmów i zdjęć znikających po 10 sekundach oglądania. Dała ona użytkownikom coś, co inne media społecznościowe im odebrały: prywatność i bezpieczeństwo. Spiegel porzucił prestiżowe studia, by dalej rozwijać biznes. W 2012 r. użytkownicy aplikacji wysłali średnio 20 mln snajpów każdego dnia. W 2016 r. 7 mld. Aplikacja szybko stała się obiektem pożądania. Najwyższą ofertę wykupienia Snapchata za 3 mld dol. złożył w 2013 r. Mark Zuckerberg. Spiegel odrzucił jednak tę propozycję.

Kinga Czapska-Kozłarska (1995): wejść na wymarzoną drogę

Stylizacja paznokci interesowała się od dawna. Najpierw pracowała na zlecenie w salonie. Gdy poszła na pierwsze szkolenie, tam od

razu otrzymała propozycję pracy. Ukształtowały ją kolejne trudne, ale i owocne trz lata. Nabierając doświadczenia i widząc coraz lepsze efekty, utwierdziła się w przekonaniu, że to jej wymarzona droga.

– Zaczęliśmy od otworzenia salonu zajmującego się pielęgnacją paznokci. Mniej więcej pół roku później było tyle zleceń, że zatrudniłam pierwszą stylistkę. Dziś mogę z dumą powiedzieć, że O! nalis to nie tylko bardzo dobrze prosperujący salon we Wrocławiu, lecz także sklep stacjonarny i online. Prowadzę również centrum szkoleń – mówi przedsiębiorczyni.

Co ocenia jako najtrudniejsze podczas zakładania firmy?

– Napisanie wniosku, w którym ubiegałam się o dofinansowanie na założenie działalności dla osób młodych, czyli otwarcie własnego salonu, było chyba trudniejsze niż napisanie całej pracy inżynierskiej! – deklaruje.

Karol Chojnacki (1996): warto studiować i działać

Swoje działania opiera na wierze w ludzi, przezorności, samodyscyplinie i wytrwałości. Jak mówi: spotkania z przedsiębiorczymi ludźmi zainspirowały go do założenia biznesu stacjonarnego. W wieku 20 lat był już

zarządzania marketingiem. Przeprowadziła się tu dla swojego chłopaka. Choć nie są już razem, to pokochała nasz kraj. Razem z siostrą dojechała lat prowadziła firmę odzieżową z siedzibą na Bali. Pomyśl zrodził się w 2015 r., kiedy sytuacja finansowa ich rodziny była niestabilna. Sascia zauważyła, że wielu turystów kupuje na Bali lokalne produkty, najczęściej ekologiczne. Ponieważ interesuje się modą, postanowiła sprzedawać miejscową odzież z naturalnych materiałów. W promocji pomogły media społecznościowe. Jak mówi, nieraz patrzyła pesymistyczne na pomysły własnego biznesu, ale czuła, że robi to, co sprawia jej przyjemność. Ma 14 sklepów na Bali, firma współpracuje ze sklepami w Londynie, Nowym Jorku i Los Angeles. Jej siostra rozwija restaurację, ale pomaga kontrolować procesy na miejscu. Półki produktów trafiają do Polski, Sascia czuwa nad ich jakością. Sprawne działanie zespołu tłumaczy zaufaniem do pracowników i odpowiednią komunikacją.

– Studiowałem kierunek prawnobiznesowy, jednak rok w biznesie uczy więcej praktyki niż pięć lat na studiach. Mimo to uważam, że warto studiować, a w międzyczasie rozwijać coś swojego. Pracuję zapewne więcej niż na etacie, ale mogę realizować swoje pomysły tak, jak chcę. Ponadto wiem, że buduję coś swojego, co często porównuję do własnej forticy w grze typu „Settlers”, która ciągle się rozwija, a to daje ogromną satysfakcję. Pracując na etacie, buduje się cudzą osadę, a po zmianie pracy inną i to na nowo – opisuje obrazowo.

Sascia Dhea (1997): biznes na odległość
Pochodzi z Indonezji. Od dwóch lat mieszka we Wrocławiu, gdzie kontynuuje studia magisterskie z za-

Tomasz Rykaczewski,
Igor Subocz, Klaudia Łoś,
Marta Dąbrowska,
Edyta Śpiewak, Kamil Kijanka,
Patryk Kijanka,
Aleksandra Klimkowska,
Magazyn akademicki „Koncept”

ESG na polskich uczelniach w praktyce

Polskie uniwersytety uwzględniają w swoich strategiach elementy ESG. Władze uczelni polegają na współpracy ze studentami, którym dają przestrzeń na tworzenie oddolnych struktur i wspierają ich. Zapytaliśmy o znaczenie i działania ESG podejmowane na polskich uczelniach.

W Akademii Leona Koźmińskiego sprawy toczą się dwutorowo. Z jednej strony to samodzielne działania władz uczelni, z drugiej współpraca ze studentami z Koła Naukowego Green Kozmiński.

– Wspólnie implementujemy rozwiązania smart campus. Obecnie prowadzimy projekt instalacji lekkiej turbiny wiatrowej, celem dywersyfikacji odnawialnych źródeł energii – wyjaśnia Agata Ordon, ówczesna opiekunka absolwentów prawa w ALK i pomysłodawczyni koła.

Podobne cele przyswiecają studentom z Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Kilkoro z nich zajęło 3. miejsce w konkursie CFA Ethics Challenge 2022, który popularyzuje kwestie etyczne wśród młodych ludzi zainteresowanych rynkami kapitałowymi.

– Tegoroczne zadanie konkursowe polegało na analizie case study firmy z branży chemicznej, która podjęła się greenwashingu celem uzyskania lepszych wyników finansowych. Nasze rozwiązanie skupiło się na przedstawieniu złamanych kodeksów etyki zawodowej i przepisach prawa, a także na umiejscowieniu tego zdarzenia w szerszym kontekście zielonej transformacji przeprowadzanej przez kraje UE – tłumaczy Marceli Hłaza, lider wyróżnionego zespołu, i doktorant UEP. Z kolei Rita Zuchowska, studentka UEP z zespołu, podkreśla, że ESG to jedno z najważniejszych zagadnień współczesności w związku z narastającą koniecznością przeciwdziałania zmianom klimatycznym.

ESG (environment, social, governance – środowisko, odpowiedzialność społeczna, ład korporacyjny), pojęcie odmiennie na świecie przez wszystkie przypadki, wyznacza szeroki kierunek działań w duchu zrównoważonego rozwoju. Akademia Leona Koźmińskiego widzi konieczność przybliżenia tej tematyki społeczności akademickiej w jak najszerszym wymiarze.

– Chcemy zmieniać otaczającą rzeczywistość w duchu osiągnięcia lepszej, zeroemisyjnej i zrównoważonej przyszłości. Podczas spotkań z ekspertami w ramach Green Talks, umożliwiamy zdobycie wiedzy w zakresie zrównoważonego rozwoju zainteresowanym studentom naszej uczelni – podsumowuje Agata Ordon.

prof. dr hab. Grzegorz Mazurek,
rektor Akademii Leona Koźmińskiego



Akademia Leona Koźmińskiego była pierwszą uczelnią w Polsce, w której na poziomie strategicznym zaimplementowano cele zrównoważonego rozwoju. Inicjatywy związane ze zmniejszaniem śladu węglowego wdrażamy od 2015 r. Posiadamy inteligentny system zarządzania oświetleniem i wewnętrzną cyrkulację powietrza. Dokonaliśmy termomodernizacji budynków oraz instalacji baterii fotowoltaicznych i stacji do ładowania samochodów elektrycznych. Wspólnie ze studentami wdrożyliśmy projekty dotyczące ograniczenia zużycia papieru, nieużywania butelek plastikowych czy założenia pasieki miejskiej na dachu budynku uczelni. ALK to także uczelnia dostępna dla osób z niepełnosprawnościami. Stosujemy język równościowy i kierujemy się zasadami inkluzywności, wdrożyliśmy również Gender Equality Plan. Jako międzynarodowa szkoła biznesu tworzymy otwartą i tolerancyjną środowisko równych szans. Te naturalnie wprowadzane reguły przyczyniły się do umieszczenia ALK już trzeci rok z rzędu – jako jedynej uczelni z Polski – w międzynarodowym ratingu Uczelni Pozytywnego Wpływu (ang. Positive Impact Rating).

Piotr Glen,
koordynator ds. społecznej odpowiedzialności,
Szkoła Główna Handlowa w Warszawie



SGH jest jednym z pierwszych sygnatariuszy Deklaracji społecznej odpowiedzialności uczelni, która stanowi dobrowolne zaangażowanie się szkół wyższych w promowanie idei zrównoważonego rozwoju i społecznej odpowiedzialności. Na naszej uczelni z powodzeniem funkcjonuje także komisja rektorska ds. społecznej odpowiedzialności, która wypracowała kluczowy dokument – strategię społecznej odpowiedzialności SGH, obecnie wdrażaną w życie. Dużą wagę przykładamy do edukacji klimatycznej. Uważamy, że tylko nauka nie oparte na aktualnej wiedzy naukowej buduje świadome i odpowiedzialne postawy społeczne – niezbędne w obliczu wyzwań zmiany klimatu, z którymi muszą mierzyć się obecne i przyszłe pokolenia. Współpracujemy również z Forum Ekonomicznym przy Inicjatywie ESG, a w 2021 r. w SGH odbyła się inauguracja Okrągłego Stołu dla Edukacji Klimatycznej, którego celem było wypracowanie rekomendacji w zakresie wprowadzenia w polskich szkołach rzetelnej interdyscyplinarnej edukacji klimatycznej.

dr Krzysztof Głuc,
dyrektor departamentu zasobów i rozwoju,
Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie



ESG stanowi trzon Strategii rozwoju UEK. Działania te podzielone są na etapy i zakładają realizację planu w ciągu kilku lat. Chcemy dokonać stopniowej transformacji energetycznej kampusu, polegającej na budowie instalacji fotowoltaicznych na

budynkach uniwersyteckich – kampus UEK objęty jest nadzorem konserwatora zabytków, więc musi się to odbywać w zgodzie z poszanowaniem walorów historycznych budynków. W każdym roku akademickim zespół ds. rozwoju społecznego i ekologicznego organizuje kampanie informacyjne wśród studentów i pracowników UEK, np. Sustainability Days. Ważnym elementem działań z zakresu ESG jest systematyczne wdrażanie rozwiązań z zakresu dostępności architektonicznej i innego wsparcia dla OzN.

Prof. dr hab. inż. Anna Lewandowska,
pełnomocniczka rektora ds. ekologii,
Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu



Zrównoważony rozwój stanowi w a z - ny element planu strategicznego naszej uczelni. Podejmujemy inicjatywy w obszarach równego traktowania, społecznej odpowiedzialności biznesu, wsparcia osób z niepełnosprawnościami oraz ekologii. Został opracowany plan działań prośrodowiskowych, w ramach którego zidentyfikowaliśmy obszary funkcjonowania uczelni w największym stopniu przyczyniające się do emisji gazów cieplarnianych. Na tej podstawie zaplanowaliśmy zadania zmierzające do redukcji śladu węglowego UEP. Podejmujemy także działania w sferze dydaktyczno-naukowej. Nasze programy studiów zawierają coraz więcej treści dotyczących zrównoważonego rozwoju, a od kilku lat wyraźnie wzrasta liczba przygotowywanych z tego zakresu prac dyplomowych oraz publikacji naukowych pracowników UEP.

Prof. dr hab. Bożena Rysawska,
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu



Inicjatorem działań społecznej i środowiskowej odpowiedzialności uczelni jest oddolna inicjatywa społeczności, na-



Krok w kierunku spokojniejszej przyszłości

BARTŁOMIEJ CHLABICZ
dziennikarz

Prognozy zawarte w raporcie „Portfel studenta” WIB oraz wypowiedzi ekspertów z różnych dziedzin jasno pokazują, że w najbliższym czasie koszty życia będą dalej rosnąć. Młodzi ludzie wciąż będą dostawać mocno po kieszeni. Wygra ten, kto będzie umiał odnaleźć się w zmieniającej się rzeczywistości i nowych warunkach, jakie dyktuje obecnie gospodarka. Ekonomisci zgodnie przyznają, że łatwo nie będzie. Świadomość otoczenia rynkowego, umiejętne poruszanie się w świecie ekonomii i trzymanie ręki na pulsie – to cechy, które powinien mieć dziś każdy polski student. Oszczędzanie to także obowiązek. Tylko jak to robić, gdy stopa inflacji znacząco przewyższa oprocentowanie depozytów? Eksperti mówią wprost: systematycznie zwiększać dochód

ukowców, pracowników administracyjnych i studentów. Na kampusie redukujemy emisję CO₂ i zapotrzebowanie na energię poprzez termomodernizację i wymianę okien czy oświetlenia. Raportujemy też cele zrównoważonego rozwoju, a ponadto kupujemy energię ze źródeł odnawialnych, zaś na dachach akademików montujemy instalacje fotowoltaiczne. W dydaktyce zaś uczymy o zrównoważonym rozwoju, społecznej odpowiedzialności firm i raportowaniu ESG. Studenci realizują projekty prośrodowiskowe (pasieka pszczoła na dachach uczelni, domki dla owadów, ograniczanie marnowania żywności), a jako uczelnia przygotowaliśmy również politykę zrównoważonych zamówień publicznych na uczelni (kryteria „zielone” i społeczne w zakupach). Realizujemy też wiele projektów społecznych; oddolnie powstał zespół ds. równości i przeciwdziałania dyskryminacji.

dr Kamila Kamińska-Szark,
pełnomocniczka rektora ds. odpowiedzialności społecznej,
Uniwersytet Wrocławski



Uniwersytet Wrocławski był w gronie pierwszych polskich uczelni, które podpisały Deklarację społecznej odpowiedzialności uczelni. Jako instytucja zajmujemy się głównie celami społecznymi. Mamy świadomość wagi ekologicznego i społecznego zaangażowania uczelni. Prowadzimy działania integracyjne: realizujemy pilotażową wersję Akademickiego Budżetu Otwartego. Aktywne działamy na rzecz niwelowania nierówności, do tego celu została powołana komisja ds. równego traktowania. Poza działalnością naukową udostępniliśmy aktywistom z Partnerstwa Lokalnego ławkę akademicką Kampusu Grunwaldzkiego, która stała się przestrzenią dla Ogrodu Śąsiedzkiego, festynów i warsztatów ekologicznych oraz wykładów pod chmurką. Planujemy tam pasiekę i intensyfikację działań dla lokalnej społeczności.

przez aktywne poszukiwanie możliwości zarobkowych oraz inwestować na rynku kapitałowym już w młodym wieku. Ta druga sfera to dla wielu jednak wciąż terra incognita, bo takie operacje wymagają przede wszystkim wiedzy finansowej, dobrej orientacji w spółkach giełdowych i analizy trendów w gospodarce. W świetle najnowszych prognoz inflacyjnych, perturbacji gospodarczych i rosnących kosztów życia, wydaje się, że najlepszą inwestycją w młodym wieku jest zatem, w pierwszej kolejności, inwestycja w samego siebie: podnoszenie swoich kwalifikacji w wybranych świadomie dziedzinach oraz pogłębianie wiedzy finansowej tak, by w świecie ciągłych zmian odnaleźć grunt pod nogami. Pomagamy w tym opracowania Warszawskiego Instytutu Bankowości, Związku Banków Polskich i innych instytucji, które wiodą prym w zakresie edukacji finansowej, tłumacząc skomplikowany świat ekonomii. Te żmudne działania nie przyniosą szybkiego rezultatu, mają raczej długoterminową stopę zwrotu. Uzbrojenie się w wiedzę pozwoli jednak w dłuższym horyzoncie podejmować dobre decyzje finansowe związane z oszczędzaniem, lokowaniem aktywów płynnych czy rynkiem kapitałowym. To pierwszy krok do tego, by w przyszłości móc spać spokojnie.

Dlaczego warto być aktywnym na studiach

Wywiad z Mateuszem Grochowskim, Przewodniczącym Parlamentu Studentów RP

Panie Przewodniczący, rozpoczynamy nowy rok akademicki, który zgodnie z przewidywaniami wreszcie odbędzie się w pełni w formie stacjonarnej. Czy to będzie trudny powrót na uczelnie?

– Myślę, że powrót na uczelnie w formie stacjonarnej to najlepsze, co może nas spotkać w tym roku akademickim. Studia to nie tylko czas zdobywania wiedzy i rozwijania umiejętności, ale również nabywanie tak ważnych w obecnym czasie kompetencji społecznych. Wiele moich starszych koleżanek i kolegów wspinał się na dachy czas studiów, przede wszystkim jako okres rozwoju społecznego, a zdecydowanie studiowanie w formie tradycyjnej daje do tego większe możliwości. To są pozytywne, ale największą zaletą jest zyskanie tak wspaniałego czasu do poznawania siebie, nowych osób i zawierania przyjaźni często na całe życie. Podczas zajęć online nie jest to takie proste, tym bardziej, kiedy jako studenci przebywaliśmy często w swoich domach rodzinnych. Nie możemy też zapominać, że studiowanie w murach uczelni wpływa bardzo pozytywnie na rozwój samorządności studenckiej, kół naukowych oraz organizacji studenckich.

Jakie możliwości mają studenci w ramach działalności w kołach naukowych?

– W zależności od tego, do jakiego koła będziemy chcieli aplikować, takie będą z tego korzyści. Biorąc pod uwagę różnorodność tematyczną wśród kół naukowych na naszych uczelniach – korzyści jest wiele. Patrząc z perspektywy technicznej, jeśli zajmujemy się programowaniem czy też budową maszyn, możemy uczestniczyć w wielu konkursach, również w tych zagranicznych. Nasi studenci pokazują swoje prace na całym świecie, dzięki czemu mogą podróżować, zdobywać międzynarodowe kontakty, nie mówiąc o możliwości korzystania z języków, których uczyli się w szkole czy potem na studiach. Koła naukowe mogą też prowadzić badania, które potem mogą zostać opisane w pracach naukowych czy w publikacjach, dzięki czemu studentki i studenci mogą zacząć budować swoją karierę naukową. Będąc członkiem koła, rozwijamy swoje pasje. Zdarza się, że nasz kierunek i zdobywana wiedza nam nie wystarczą i chcemy więcej. Tu z pomocą przychodzi nam koła naukowe. Warto poszukać na uczelni koła, w którym możemy się odnaleźć, a jeśli takiego nie ma, może to czas, aby je założyć i znaleźć osoby, które mają podobne pasje do naszych? Na pewno warto próbować!



Dlaczego warto działać w samorządzie studenckim?

– Działalność w samorządzie studenckim to niesamowita przygoda i powie to każda osoba, która ją już zakończyła, wchodząc w dorosłe życie. Osoby, które poznajemy, znajomości, które zostają na lata czy rzeczy, których nie mielibyśmy szansy zrealizować, gdyby właśnie nie samorząd – to wszystko argumenty za. Niewiele dwudziestoletnich osób może się pochwalić, że zorganizowała koncert dla 10 tysięcy osób, przeprowadziła wywiad z prof. Jerzym Bralczykiem czy Martyną Wojciechowską albo miało okazję zorganizować akcję charytatywną, która uratowała życie innej osobie. Młodzi ludzie, którzy działają w samorządzie mają te możliwości. Mają szansę, ale mogą też popełniać błędy i się na nich uczyć. Jest to środowisko, w którym możemy realizować swoje marzenia, ale możemy też pomóc innym je zrealizować.

A Pana droga studencka? Czy Parlament Studentów RP to był dobry wybór?

– Studia na kierunku lekarskim są dość specyficzne, bo wymagają ogromnego zaangażowania nie tylko podczas sesji, jak to często bywa na innych kierunkach, ale także podczas trwania semestru. W związku z tym z pozoru może wydawać się, że nie powinienem mieć czasu na inne aktywności. Jak pokazuje mój przykład potęczenie studiowania, nawet na bardzo absorbującym czasowo kierunku i realizowanie siebie poprzez działalność społeczną, jest możliwe. W moim przypadku zaczęło się od Samorządu Studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, a następnie – przez Komisję Wyższego Szkolnictwa Medycznego – trafiłem do Parlamentu Studentów RP. Teraz, kiedy jestem na końcu swojej ścieżki studenckiej, jestem przekonany, że wybrałem właściwą dla siebie drogę. Skończyłem studia i będę mógł leczyć ludzi przez resztę swojego życia, a jednocześnie zebratem cały

bagaż doświadczeń związanych z organizacją wydarzeń, systemem szkolnictwa wyższego, a przede wszystkim poznałem wspaniałych ludzi z różnego typu uczelni z całej Polski. To wszystko powoduje, że mam poczucie, że mój czas na studiach wykorzystałem w pełni. Daje mi to ogromny zastrzyk motywacji przed zawodową pracą lekarza.

Jakie cechy powinna posiadać osoba, która chce działać w organizacjach studenckich?

– Organizacje studenckie są takim miejscem, gdzie odnajdą się wszystkie typy osobowości i ludzie z bardzo różnorodnymi cechami. Nie jest tak, jak mówi stereotyp, że tylko osoby przebojowe albo wybitnie zdolne mogą działać w organizacjach studenckich czy kołach naukowych. Znam wiele przykładów studentów, którzy początkowo wydawali się bardzo introwertowni i zamknięci na nowe znajomości, a dzięki działalności podczas studiów przełamali swoje wewnętrzne bariery. W samorządzie studenckim można znaleźć zadania dla każdej osoby, która chce się zaangażować, od kontaktu z partnerami zewnętrznymi, przez realizację projektów, po pracę nad regulaminami i dokumentami. Każdy znajdzie miejsce dla siebie. Wybór, jaki stoi przed studentami, jest bardzo duży. Studia dają nam przede wszystkim czas, w którym możemy próbować. Tak jak powiedziałem już wcześniej, jest to miejsce, w którym możemy sprawdzić, co nam się podoba i w jakim kierunku chcemy iść. Nie ma konkretnego zestawu cech, które powinna posiadać osoba, która chciałaby działać w organizacjach studenckich. Na pewno warto zachować otwartą głowę i szukać miejsca, w którym możemy realizować swoje marzenia, ale możemy też pomóc innym je zrealizować.

Dlaczego warto być aktywnym podczas studiów?

– Odpowiedź moim zdaniem jest bardzo prosta. Dla siebie i dla innych. Realizując różne dodatkowe działania, wychodzące poza program studiów, mamy możliwość pomagania innym i w ten sposób spełniamy swoje potrzeby społeczne. Jednocześnie próbując robić cokolwiek, co wykracza poza nasze podstawowe obowiązki, mamy okazję do poznania swoich zainteresowań, zdobywania nowych umiejętności, rozszerzenia swojego CV oraz uczenia się współpracy z innymi osobami, co bardzo procentuje podczas późniejszej pracy zawodowej. Czas studiów jest okresem, który szybko przemija, dlatego z ogromnym przekonaniem polecam wszystkim studentom, aby wykorzystali go skutecznie i tak, aby mieli później co wspominać, szczególnie teraz, gdy wracamy w pełnię swojego życia, a jednocześnie zebraliśmy

Jak pandemia wpłynęła na cyfryzację uczelni?

Pandemia COVID-19 towarzyszy nam od marca 2020 r. Każdy aspekt naszego życia był i często nadal jest od niej uzależniony. Część zmian, które nastąpiły wraz z pandemią i zostawiły swój ślad w życiu, pracy, szkole, a w naszym wypadku w uczelni, miały też pozytywny wpływ na rozwój danego środowiska.

Pandemia pokazała nam wiele zalet i wad obecnych przyzwyczajeń, ale przede wszystkim zmusiła nas do zmiany myślenia. Uczelnie zaczęły inwestować w rozwój aplikacji, systemów informatycznych, platform do pracy, które dotychczas albo nie istniały, albo działały na bardzo małą skalę, a często były też po prostu niewydolne. Dzięki tym zmianom wszyscy uczestnicy życia akademickiego mieli szansę rozwinąć swoje kompetencje cyfrowe. Osoby, które dotychczas nie korzystały z dostępnych technologii albo korzystały z nich tylko do rozrywki, zaczęły odkrywać, jaki potencjał drzemie w cyfryzacji polskiej nauki. Kompetencje cyfrowe to nie tylko sprawne posługiwanie się narzędziami cyfrowymi, ale przede wszystkim postawa, która pokazuje nam, jak w praktyce sposób działań na rzecz naszej społeczności. To pokazało nam, że nie należy obawiać się technologii. Mimo różnego zaawansowania każdy z nas stał się częścią tego społeczeństwa informatycznego. Dzięki zmianom w przepisach, które zostały później zaimplementowane w uczelniach, zostało wdrożonych wiele innowacji, o których wcześniej byśmy nie pomyśleli. Zaczynając od organizacji posiedzeń organów statutowych uczelni i komisji w trybie zdalnym, przez możliwość hybrydowego uczestnictwa w tych spotkaniach, po możliwość angażowania online osób przebywających na kwarantannie czy w izolacji. Możliwość wzięcia udziału w spotkaniach online pozwala na angażowanie się i prowadzenie aktywnego życia w murach uczelni, pomimo mnogości zadań, które temu towarzyszą. Kadra akademicka ma szansę brać udział w wielu przydatnych szkoleniach z systemów i narzędzi, z których korzystają uczelnie, dzięki czemu coraz łatwiej wprowadza się pewne rozwiązania. Zajęcia zaczęły przybierać coraz ciekawsze formy, które na stałe zagościły jako nowe formy kształcenia, m.in. quizy, webinary czy prowadzenie zajęć przez platformy e-learningowe. Nauczyciele akademicy, w związku ze zmianą formy prowadzenia zajęć, zaczęli coraz częściej i coraz chętniej udostępniać materiały dydaktyczne w formie elektronicznej, co kiedyś było rzadkością. Dzięki temu podejściu studentom łatwiej się przygotować do zajęć i egzaminów oraz nie czują się ograniczeni przez brak dostępu do wybranych źródeł. Każdy ma te same szanse na rozwój. SeminaRIA dyplomowe w formie online czy spotkania z opiekunem pracy dyplomowej na platformie Teams nie są wyjątkiem, lecz stają się powoli regułą. Mimo wielu zalet, które wniosło zastąpienie zdalne, są też pewne ograniczenia, z których skutkami dalej się mierzymy. Rozwój kompetencji społecznych, przede wszystkim wśród studentów, został mocno ograniczony. Nauka, relacje społeczne i inne obowiązki przeniosły się do świata online – zaczęło się tzw. życie w cyfrowym świecie. Powinniśmy przez to docenić jak ważna dla rozwoju studenta jest bezpośrednia obecność na uczelni. Po czasie zauważamy, jak wielką wartość stanowiła i ile wniosła w życie młodego żaka, często w nowym mieście i nowym środowisku. Cyfryzacja świata pokazała nam też, jak wygląda nauka w innych miejscach. Uczelnie takie jak Oxford, Harvard czy Stanford umożliwiły bezpłatne wzięcie udziału w zdalnych wykładach. Tego typu przykłady pozytywnie wpływają na umiędzynarodowienie. Spotkanie z zagranicznym środowiskiem akademickim przestaje być mroczką - dzieł nas od niego jedno kliknięcie myszki. Studenci, którzy zaczynają swoją przygodę w murach uczelni, często zderzali się z załatwianiem spraw administracyjnych. Wprowadzenie Elektronicznego Zarządzania Dokumentacją na uczelniach, odformalizowanie w czasie pandemii składania wniosków o stypendia socjalne czy zapomogi pomogło niejednemu członkowi społeczności akademickiej. Zmiana formy i sposobu składania wniosków o stypendia socjalne, które mogły być określone przez uczelnię, czy składanie wniosków o zapomogi w trybie uproszczonym znacząco pomogło wielu studentom w tym trudnym czasie. Mimo pandemii życie organizacji studenckich się nie zatrzymało. Dzięki możliwości spotkań online, koła naukowe czy samorządy studenckie nie zwolniły z dotychczas zaplanowanymi działaniami, lecz zaczęły je dostosowywać do obecnej sytuacji. Dzięki rozwojowi kompetencji cyfrowych, organizacje zaczęły zauważać, czego jeszcze bardziej w tym czasie potrzebują ich odbiorcy, stąd powstało wiele nowych i ciekawych inicjatyw, które wcześniej nie miałyby szans na rozwój. Studenci coraz chętniej zaczęli pracować w formie zdalnej, ponieważ to dało im możliwość pogodzenia wielu działań w tym samym momencie. Stali się przez to bardziej efektywni, a co więcej, nauczyli się, jak zarządzać sobą w czasie. Często czas, który przeznaczali na przemieszczanie się z punktu A do punktu B, mogli teraz zastąpić przerwą na oddech między kolejnymi spotkaniami, mieli czas na przygotowanie się. Niestety początkowo studenci w pełni chcieli wykorzystać te luki, ale z czasem nauczyli się, jak jeszcze lepiej mogą je zagospodarować i dowiedli, że dodatkowy czas mogą wykorzystać na rozwój osobisty bądź odpoczynek, a niekoniecznie ucząc się piątego języka czy realizować dwunasty fakultet. Umiejętność zwiększenia podzielności uwagi jest to kolejna zaleta, którą udało nam się wynieść z tego czasu. Na początku byliśmy przetradowani i zaspani wzmogłą obecnością cyfryzacji w naszym życiu, co potem stało się codziennością. Zaczęliśmy czerpać z tego czasu pełnymi garściami i nauczyliśmy się nim zarządzać. Coś co nas rozpraszało, potem pomogło nam i nauczyliśmy się skupiać coraz bardziej na pracy. Czas, który dała nam pandemia, nie został zmarnowany, lecz pokazał nam, ile jeszcze jest w nas potencjału.

Study-life balance – czy można uczyć się zbyt pilnie

Gdy słyszymy słowo „studia”, na myśl przychodzą nam egzaminy, wykłady i tony notatek. Co gdy ze względu na naukę zaczynamy rezygnować ze spotkań z przyjaciółmi, pasji czy odpoczynku? Psycholożka i psychoterapeutka **Natasza Chmielewska-Mazurek** radzi, co zrobić, aby zachować balans między studiowaniem a życiem prywatnym.

Czym jest koncepcja study life balance? Czy można porównać ją do bardziej popularnego work life balance?
Studia są formą pracy, którą wykonujemy. To praca umysłowa, ale też fizyczna, bo musimy pojawić się w miejscu, gdzie inni nas do tego zobowiązują. To szereg zadań, które młodzi ludzie muszą wykonać. Tak jak w pracoholizmie mówimy o jakiejś formie zaburzenia, tak samo możemy mówić o zaburzeniu tej równowagi w momencie, kiedy ktoś studiuje za bardzo i za mocno. Powiedziałabym, że to jest dokładnie to samo zjawisko, tylko inaczej nazwane, bo tak naprawdę nie ma znaczenia, czy naszą aktywnością zadaniową jest praca, za którą dostajemy wynagrodzenie, czy nauka.

Skąd wzięło się określenie SLB?
Myślę, że to owoc dzisiejszych czasów. Kiedyś, w takim rozumieniu powszechnym, studia kojarzyły się z czymś przyjemnym. Podkreślało się, że osoby studiujące czerpią korzyści społeczne, jak nawiązywanie długoterminowych przyjaźni czy związków. Obecnie częściej myśli się o studiach w kategoriach

wysiłku intelektualnego i fizycznego. Rodzaj kosztów, które człowiek studiujący ponosi, zaczyna być większy niż potencjalne korzyści. Ma to też związek z pandemią i z zajęciami online. Kiedyś nie było to możliwe i korzyści społeczne były osiągalne dla wszystkich – dostęp do spotkań z innymi ludźmi, do gromadzenia się. Teraz nawet pracę grupową można zorganizować online. To wszystko jest formą aktywności nienaturalnej dla człowieka. Jednocześnie coraz więcej mówi się o tym, że studia są mocno eksploatujące. W dobie powszechności i większej liczby przypadków zaburzeń lękowych i depresyjnych szuka się pewnych powiązań z sytuacjami, które człowieka spotykają w życiu. Ich źródłem mogą być właśnie studia oraz praca, wszystko, co sprawia, że na człowieku spoczywa presja wykonania pewnych zadań i konfrontacji wymagań społecznych z własnymi zasobami jednostki, czyli z umiejętnością poradzenia sobie z tymi oczekiwaniami.

Dlaczego zatem czasem studiujemy za bardzo?
Takie zjawisko związane jest z cechami osobowymi. Z jednej strony z naszymi

doświadczeniami, w tym wczesnodziecięcymi, które powodują, że mamy tendencję do nadużywania siebie i swoich granic, obniżone poczucie własnej wartości i chęć udowodnienia czegoś sobie oraz innym. Takie osoby cierpią przede wszystkim na przymus bycia pragmatycznym, dokonywania rzeczy takich, które są widoczne. Może być to też związane z perfekcjonizmem — chcemy wykonywać wszystkie zadania na 100 proc. i nie dopuszczamy innej możliwości. Czynników wpływających na to może być bardzo dużo.

Czy można sprawić, aby oddzielić częśćkę study od life? Czy możliwe jest, aby te dwie sfery nie wpływały na siebie?
Całkowicie nie, ponieważ jest to fragment życia jednej osoby, ale jednocześnie myślę, że jest to możliwe dzięki dobrej organizacji. I to jest klucz do tego, żeby umieć postawić granice między studiami i życiem prywatnym, a wtedy między tymi obszarami nie będzie tak wiele konfliktów. Choć konflikty będą pojawiać się zawsze, ponieważ wtedy, kiedy np. będziemy mieć jakiś egzamin czy poczucie, że musimy trochę cza-

su spędzić, czytając książkę czy artykuł na studia, może pojawić się propozycja spędzania czasu w alternatywny sposób, z której chcielibyśmy skorzystać. Kluczem jest tutaj organizacja i świadome planowanie czasu, który przeznaczamy na naukę. Pamiętajmy o tym, że też potrzebujemy czasu na wypoczynek, żeby nie obciążać naszego układu intelektualnego i poznawczego. Musimy zadbać o dobry sen, nawodnienie, posiłek, o możliwość odpoczynku, nawet zmysłów, czyli po- być w ciszy, zamknąć oczy, delektować się smakiem, zapachem tego, co akurat trzymamy w ręce. I to jest coś, co pozwala po prostu tym obszarom nie walczyć ze sobą, tylko siebie wzajemnie tolerować i być może nawet całkiem nie- źle współpracować.

Organizacja czasu jest kluczem do sukcesu. Jak racjonalnie podejść do planowania nauki i czasu wolnego oraz uniknąć późniejszych wyrzutów sumienia?
Czasami jesteśmy w stanie zaspokajać kilka potrzeb na- raz, np. potrzebę bycia na świeżym powietrzu oraz nauki i wtedy możemy iść na spacer, słuchając podcastu



lub wykładu. To kombinowanie, dostosowanie tego procesu do naszych preferencji. Teraz coraz częściej nauki kognitywne i psychologia korzystają z tego, że stanem fizycznym dla człowieka jest ruch, a nie statyczność. Jednak zwiększyliśmy się uczyć, siedząc w ławce albo słuchając wykładu przed monitorem komputera. Szukając sposobu na optymalizację nauki, sprawdźmy, co jest dla nas najlepsze. Jeżeli nie możemy się skupić, to warto udać się do psychologa i terapeuty, bo najczęściej nie są to problemy z pamięcią samą w sobie. Są to problemy z przerzutnością uwagi, które najczęściej mają podłoże nerwicowe, lękowe i stresowe. Rozpracowanie tego mechanizmu i przepracowanie go z terapeutą może spowodować, że problemy z koncentracją, za-

pamiętywaniem informacji albo przypominaniem ich w sytuacji stresowej po prostu odejdą. Ważne jest też to, żeby spojrzeć na siebie w wyrozumiwały sposób – przestać siebie oceniać, odpoczywać bez poczucia winy, tłumacząc sobie, że jeżeli będę tak siebie eksploatować, to układ poznawczy zostanie obciążony i nie będzie tak płynnie przyswajać wiedzy. Lepiej jest położyć się spać o normalnej godzinie, przespać liczbę godzin potrzebną do pełnej regeneracji i pozwolić sobie na relaks. Trzeba sobie uświadomić, że potrzebujemy tego nie tylko do poprawnego funkcjonowania intelektualnego, ale też emocjonalnego, co dla mnie z perspektywy psychologa jest najważniejsze.

Katarzyna Mania
Kurier Akademicki

Wyjazd na stypendium – jak ugryźć temat?

Zagraniczne uczelnie kuszą perspektywami rozwoju zawodowego i doskonałym zapleczem naukowo-badawczym, stąd też podjęcie na nich studiów to marzenie wielu młodych Polaków. Plany mogą pokrzyżować wysokie koszty czesnego i utrzymania na miejscu. Na szczęście istnieją stypendia.

Stypendia często przeznaczone są dla konkretnych grup docelowych, stąd podział na te naukowe, artystyczne czy sportowe. Jeśli studiujemy w Polsce, poszukiwania warto rozpocząć na stronie naszej uczelni. Najprawdopodobniej zawarła umowy bilateralne z zagranicznymi uniwersytetami. Stypendia są dostępne również w ramach programu Erasmus+, w tym przypadku służą one najczęściej pokryciu miesięcznych kosztów utrzymania (oscy- lują w okolicach 500–600 euro miesięcznie) i różnią się w zależności od formuły i kierunku wyjazdu.

– Nie jest to wysoka kwota, więc trzeba mieć swoje

oszczędności – mówi Laura Tlałka, przed którą jeszcze cztery miesiące nauki na Taylor's University w Malesji. Czesne opłaca dzięki stypendium z Erasmusa.

Jeżeli oferta dostępna na stronie naszej uczelni nas nie zadowoli, to w sieci znajdziemy portale zawierające informacje o innych stypendiach. Jednym z większych kompendiów wiedzy jest strona MojeStypendium.pl. Zainteresowani znajdą tam nie tylko przydatne narzędzia pozwalające na spersonalizowane wyszukiwanie programów (podział według rodzaju, grupy docelowej, kierunku czy organizatora), lecz także liczne artykuły i dane statystyczne. Zaplano-



Karolina Noszczyk o swojej stypendialnej przygodzie w USA opowiada na social mediach

wanie uczestnictwa ułatwia kalendarium stypendialne. Na stronie można zapoznać się z programami z ponad 30 krajów, wśród których są także bardziej egzotyczne kierunki. Opisane tam stypendia przyznawane są nie tylko przez uczelnie wyższe, lecz także przez instytucje rządowe poszczególnych państw, organizacje międzynarodo-

we, rozmaite fundacje i stowarzyszenia, a także wielkie korporacje (choćby bank Santander czy Google). Odnosi się do stron organizatorów, na których można sprawdzić wymagania oraz rozpocząć proces rekrutacyjny. Warto odwiedzić też anglojęzyczne portale, np. Scholarship-Portal.com i Scholarships.

com (poświęcony wyłącznie ofertom z USA). Rekrutację dla ubiegających się o zagraniczne stypendia artystyczne prowadzi także Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Odbicie sta- żu bądź podjęcie studiów tą drogą możliwe jest w 14 krajach. Szczegóły dostępne są na rządowej stronie Gov.pl.

Do państw z najobszerniejszą ofertą stypendialną dla zagranicznych studentów należą przede wszystkim USA, Wielka Brytania, Niemcy i Chiny. Warto zaznaczyć, że dzięki obecności w UE Polakom przysługuje prawo studiowania na każdej uczelni wyższej w państwach Unii, na takich samych zasadach jak ich obywatelom. Ponadto jesteśmy jednakowo uprawnieni do otrzymywania stypendiów. Oczywiście nie oznacza to, że zasady przyjmowania i opłat za studia są wszędzie takie same, różnią się także możliwości otrzymania wsparcia finansowego. Szczegółowe informacje znajdziemy na stronie

Europa.eu, kolejno w zakładkach: „Edukacja i młodzież”, „Uczelnianie wyższe – opłaty i pomoc finansowa”.

Możliwości pozyskania funduszy na studiowanie za granicą jest mnóstwo. Aby dokonać odpowiedniego wyboru, istotne jest prze- myślenie swoich priorytetów, dokładne zapoznanie się z ofertą oraz sumienne przejście procedur rekrutacyjnych. Warto próbować, zdobyć wymarzonego stypendium to dla wielu począ- tek wspaniałej przygody. Karolina Noszczyk, otrzymująca przez cztery lata pełne, spor- towe stypendium na Madon- na University w Michigan, tak ocenia swoje doświadczenia: „To była najlepsza decyzja w moim życiu, cały proces kwalifikacji był bardzo trudny, miałam wiele chwil zwątpienia, ale opłaciło się. Ameryka od zawsze mnie fa- scynowała, a wyjazd dodat- kowo motywował mnie do nauki języka angielskiego”.

Kacper Zieleniak
Fenestra: Gazeta Studencka